Die Welt der Frau

 Beilage zum „Posener Tageblatt" 

Nr. 10. Posen, den 13. Mai 1928

Mutterſprüche.

Zum Muttertag.

(Nachdruck verboten.)

Die Mutter iſt die Seele. (Neapolit. Sprichwort.)

*

Die Mütter geben unſerem Geiſte Wärme und die Väter Licht. (Jean Paul.)

*

Kein Füllhorn, das von allen Schätzen regnet, iſt reicher als die Mutterhand, die ſegnet. (Anaſt. Grün.)

*

Habt Ihr recht erzogen, ſo kennt Ihr euer Kind. Nie, nie hat eines ſeiner rein- und rechterziehenden Mutter vergeſſen. (Jean Paul.)

*

Die Natur hat das Weib *unmittelbar* zur Mutter beſtimmt: zur Gattin *nur mittelbar*. (Jean Paul.)

Die gröbſten Fehler der Erziehung.

Von Nervenarzt Dr. E. Hitſchmann-Wien.

Wer ſich längere Zeit mit der Pſychoanalyſe Nervöſer beſchäftigt, wer ſich dabei Gedanken über die Folgen macht, welche das Erleben im Elternhauſe in den frühen Jahren der Entwicklung mit ſich gebracht hat, ſammelt eine reichliche Erfahrung über das, was der Nervöſe ſelbſt in ſeiner Erziehung ſchlecht, ſchädlich, ja unerträglich gefunden hat, aber auch über immer wiederkehrendes objektives Sündigen der Eltern an ihren Kindern, ſehr oft trotz ihrer beſten Abſicht.

Die Anwendung roher Gewalt, erniedrigender Prügel, auch ſelbſt nur in vereinzeltem Vorkommen, iſt den Kindern oft unvergeßlich, gibt zuweilen Anlaß zu Auflehnung und Haß. Wir wiſſen, daß es leidensfreudige Kinder gibt, die darum ſo hartnäckig ſchlimm ſind, weil ſie neben den Schmerzen ihren heimlichen Genuß haben, wenn ſie roh geſtraft werden. Was wiſſen die Erzieher von dem, was in dem kleinen Sünder vorgeht, von ſeinen Träumen und Phantaſien, die den Knaben immer mehr in lebensuntaugliche Weiblichkeit und Maſochismus hineindrängen? Zum großen Schaden wird noch der Herangewachſene geohrfeigt, beſchämt, um es manchmal lebenslänglich nachzutragen. Daß rohe Prügel im Hauſe Gebildeter vorkommen, daß ſelbſt Hundepeitſchen und dergleichen verwendet werden, wird nicht allgemein bekannt; aber öfter noch iſt rohe Beſtrafung Teilerſcheinung einer von Gewalt, Streit und Trunkſucht erfüllten Umwelt, die natürlich noch ärgere Wirkungen zeitigt: triebhafte, moral- und ideallose Individuen gehen daraus hervor. Iſt das Prügeln noch überdies Ausdruck von *Ungerechtigkeit*, *Zurückſetzung* eines Kindes vor den Geſchwiſtern oder deutlicher Liebloſigkeit, ſo iſt der ſeeliſche Schaden noch tiefer gehend.

Iſt ſonſt der Jüngſte oft der verzogene Liebling, ſo kommt es doch, beſonders im Hauſe der Armut, vor, daß ein ſpät und unerwünſcht geborenes letztes Kind ungeliebt, ja gehaßt aufwächſt und dadurch immer ſchwer geſchädigt wird. Die widernatürliche Konſtellation, daß die Mutter die ſtarke und gewalttätige iſt, der Vater ſchwach und nachſichtig, iſt beſonders von Uebel und begünſtigt Neuroſe und Perverſion.

Gleich als zweites ſei eine Eigenſchaft gewiſſer Eltern angeführt, welche Kinder nie vergeſſen: das iſt der *Geiz*. Auch reiche Väter, die ihre Brieftaſche mit großen Noten geſpickt zeigen, rechnen bei den Kindern mit Groſchen und machen ſich ihre Kinder zu Feinden. Es macht keinen weſentlichen Unterſchied, wenn der Vater ſelbſt ſich nichts gönnt, denn die *Unaufrichtigkeit in Geldſachen* wirkt ſchon an und für ſich ungünſtig. Daß ſolche Eltern öfter beſtohlen werden, als ſie wiſſen, und ohne Schuldgefühl, erfährt man in der Analyſe.

Es gibt auch ein *Zuviel-Erziehen*, das ſchadet. Konſtanter Druck, alles unter Geſetz und Norm ſetzen, wirkt unerträglich. Eine *zu frühe* und *zu ſtrenge* Erziehung zum Beiſpiel der kleinen Kinder zur Reinlichkeit, zeitigt Trotz, Schuldgefühle und diſponiert zur Zwangsneuroſe. Trotz iſt oft — ein Echo.

Verwöhnung und Ueberzärtlichkeit, meiſt mit Aengſtlichkeit gemiſcht, iſt das andere Extrem, wodurch Kinder geſchädigt und oft der Neuroſe in die Arme getrieben werden. Früh, zu früh geweckte Sinnlichkeit iſt manchmal die Folge, die hemmende Fixierung an die Perſonen der eigenen Familie zeitigt Hageſtolze und alte Jungfern. Eine betuliche, ängſtlich beſorgte Beeinfluſſung der Kinder macht ſie untauglich für die Freuden des Sports, die Fremde und den Kampf des Lebens.

Die Erziehung zur Kraft, Selbſtändigkeit und zum Beſtehen von Gefahren wird hier unterlaſſen und überſehen, wie wertvoll Ablenkung und friſche Tätigkeit iſt, ſtatt faulen Träumenlaſſens, ſich ſelbſt überlaſſenen Phantaſierens.

Aengſtliche aber haben große Nachteile im Kampf ums Daſein; Frohſinn und Sorgloſigkeit können ganz ausbleiben.

Das Kind iſt ein Teil von uns ſelbſt, den wir ängſtlich ſchützen wollen, um unſere Ruhe zu finden und ſelbſt angſtlos leben zu können; ſo überwälzen wir inſtinktiv unſere Angſt auf unſeren „Augapfel". Wenn es aber mehr iſt als ſegensreiche Vorſicht, dann ſchaden wir mehr, als wir nützen.

Prüderie iſt kein guter Weg; Aufklären und offenes Redeſtehen, Ablenken und begründetes Aufſchieben iſt mehr wert.

Kinder innerlich allein laſſen, ihre Fragen abweiſen, iſt ein Unrecht und entfremdet ſie. Alles kann geſagt werden, wenn es mit Ermutigung, mit Heiterkeit und Ueberlegung geſchieht.

Im Verhalten der Eltern, in dem *Vorbild*, das ſie geben, liegt bekanntlich die größte Gefahr und andererſeits die günſtigſte Ausſicht für die Erziehung. Seit die Pſychoanalyſe gezeigt hat, wie bedeutungsvoll die unbewußt eintretende Identifizierung mit den Eltern, namentlich mit dem Vater, für die Anlegung der Ideale des Kindes iſt, iſt die Verantwortung der Eltern und Erzieher — was Beiſpielgeben anlangt — noch klarer geworden.

Die Ehe der Eltern bildet für die Kinder das Vorbild einer Gemeinſchaft von zwei Menſchen; *Konflikte* oder gar *Scheidung* mit Hin- und Herzerren des Kindes machen einen ſchlechten Eindruck. Aber auch ein Zuvielſichlieben der Eltern kann es geben, bei dem das Kind zu kurz kommt oder wenigſtens glaubt. In gewiſſem Sinn iſt ein Eindruck von Verſchmähtwerden Schickſal des Kindes; er ſoll nicht erhöht werden. Minderwertigkeitsgefühle können daraus ihren Urſprung nehmen; ſie nicht entſtehen und beſtehen zu laſſen, iſt ein wichtiges Moment der Erziehung. Liebloſigkeit iſt ſchlechter als ein bißchen zu viel Liebe. „Unglückliche Liebe" zu den Eltern ſollte nicht vorkommen.

Liebe iſt das edelſte Prinzip, die beſte ſeeliſche Nahrung; Wie man nur lernt von dem, den man liebt (Goethe), läßt man ſich eigentlich nur erziehen von dem, den man liebt. Nur von dem, muß man hinzufügen, der einen liebt.

Die Liebe, die hier am meiſten fördert, iſt freilich eine beſonnene, wiſſende, mehr altruiſtiſche. *Blinde Liebe* macht keine lebensfähigen Menſchen, und nicht ſelten klagen Mißratene ſpäter an — wegen zuviel Liebe, Liebe und Strenge

Zu großer Ehrgeiz mit dem Kinde, *zu große Eitelkeit* auf dasſelbe iſt nur von Schaden. Namentlich ein einziges Kind neigt dazu, ſich als Mittelpunkt zu fühlen Es gibt Kinder, die an einem Zuviel- und ſolche, die an einem Zuwenig-Eltern gelitten haben. Wenn beide Eltern den ganzen Tag im Berufe tätig ſind, iſt dies meiſt von Uebel.

Was ſollen die Eltern aber tun, wenn ſie ſchwer nervös, abnorm, unglücklich verheiratet ſind, kurz, nicht beiſpielgebend ſein können? Wohin ſollen ſie verſchwinden? Wenn ſie feindſelige böſe Menſchen ſind, Vorbilder für eine der ſieben Todſünden? Oder wenn ihnen wirklich die Zeit fehlt?

Dann ſollen die Kinder lieber guten, fremden Menſchen anvertraut werden oder Anſtalten, wie es bisher nur für die Aermſten von der Behörde angeordnet wird. Auseinandergehen iſt auch dort der Weg, wo man einander nicht mehr erträgt.

(Mit beſonderer Genehmigung der „Zeitſchrift für pſychoanalytiſche Pädagogik", Wien, ſind dieſe Auszüge entnommen.)

Schlecht eſſende Kinder.

„Daß das Bild ſchlechteſſender Kinder wieder auftaucht, iſt ein Beweis, daß es wirtſchaftlich wieder beſſer geht. Während jener Jahre allgemeinen Hungerns hörte man *niemals* eine Klage über Appetitloſigkeit der Kinder, im Gegenteil, die Mütter kamen zum Arzt mit ihrem Jammer, daß ſie die Kinder nicht ſatt bekämen, und baten um Zulagen." Mit dieſen charakteriſtiſchen Sätzen leitet der Chemnitzer Arzt Dr. Kurt *Ochſenius* in der Münchener Mediziniſchen Wochenſchrift (Nr. 17) eine Diskuſſion über das Problem der ſchlechteſſenden Kinder ein. Nach ſeiner Anſicht muß man bei den ſchlechteſſenden Kindern *zwei* Gruppen

unterscheiden, nämlich diejenigen, die nur zum Kauen zu faul sind und als kaufaule Kinder bezeichnet werden, und diejenigen, bei denen wirklich Appetit und Hunger fehlen. Ochsenius führt beide Erscheinungen auf Nervosität zurück, die aus der nervösen Umwelt erzeugt ist. Er ist der Ansicht, daß die Kaufaulheit in vielen Fällen auf die Unsitte des langen Darreichens der Flasche zurückzuführen ist, und erzählt als Beispiel ein Erlebnis, daß ein 16jähriges junge Mädchen zu einer Badereise noch die Milchflasche mitnahm. Ochsenius befürchtet offenbar, daß man in neuerer Zeit wieder der Ernährung durch die Milch eine allzu große Bedeutung beimißt. Er sieht die Gefahr, daß die Aufklärungsergebnisse, die in bezug auf die Ernährung der Krieg auch für das breite Publikum mit sich brachte, wieder verloren gehen. Damals begannen die Eltern einzusehen, daß die Kinder bei einer Milchmenge von höchstens einem halben Liter pro Tag und gemischter Kost besser gediehen, als bei vorwiegender Milchernährung. Heute wird die Flasche schon wieder viel zu lange gereicht, und die Folge ist dann, daß das Kind zur Kaufaulheit neigt. Da häufig die Gruppen der Kaufaulheit und Appetitlosigkeit ineinander übergehen, so ist nicht selten die Kaufaulheit ein wesentlicher Faktor beim Zustandekommen der Appetitlosigkeit. Der Prüfstein für die Kaufaulheit ist das Verhalten des Kindes dem Fleisch gegenüber. Milchbrei, Gebäck und Brot stellen nicht die Anforderungen an die Kaufertigkeit wie das Fleisch, und wenn man hört, daß das Kind das Fleisch nicht kaut oder lange im Munde behält oder nach geraumer Zeit wieder herausgibt, so kann man daraus schon die Schlußfolgerung ziehen, daß es sich um einen Fall von ausgesprochener Kaufaulheit handelt. Man kann schon in frühester Jugend, noch bevor ein Fleischgenuß in Frage kommt, die besonders kaufaulen Kinder daran erkennen, daß sie jedes Krümchen, jedes Klümpchen mit der Zunge wieder aus dem Munde herausbefördern, anstatt es zwischen den Kiefern zu zerkleinern. Ochsenius ist der Ansicht, daß es vollkommen falsch ist, in solchen Fällen dem Kinde die Flasche zu geben, weil es sonst doch nichts ißt. Er verlangt im Gegenteil, daß das Kind sofort von der Flasche entwöhnt wird, denn es will nicht kauen, weil es eben noch die bequemere Trinkflasche erhält. Auch das Zurückhalten aller möglichen Speisen bezeichnet er als töricht. Je mehr man von einem Magendarmkanal verlange, um so mehr leiste er. Gerade bei kleinen Kindern zeige sich eine große Vorliebe zu rohem Gemüse, das ihnen leider häufig in rohem Zustande vorenthalten werde. In vielen Fällen wird auch zu spät mit einer salzigen Kost begonnen. Bereits im ersten Vierteljahr soll man langsam mit einer salzigen Grießsuppe beginnen, und falls sich dabei Schwierigkeiten herausstellen, zu Beginn etwas Zucker hinzufügen, der aber ständig verringert wird.

Die Zahl der Mahlzeiten soll durch das Kind und nicht durch den Erwachsenen bestimmt werden, und es ist falsch, jede Unruhe des Kindes als Hunger zu deuten. Für ein gesundes Kind sind fünf Mahlzeiten vollkommen ausreichend. Sehr häufig verlangen Säuglinge aber nicht mehr als vier oder gar nur drei Mahlzeiten. Bei größeren Kindern sind es die Zwischenmahlzeiten, die den Appetit für die Hauptmahlzeiten verderben. Ein vernünftiges Hungernlassen ist in vielen Fällen besser, als das andauernde Nötigen zum Essen. Das Hineinzwängen der Nahrung hat oftmals die Folge, daß die Kinder das mit Widerwillen genommene Essen wieder herauswürgen. Ein besonders gutes Mittel, ein Kind zum Essen zu bringen, ist das Beispiel eines anderen essenden Kindes. Aber auch das nur bis zu einer gewissen Grenze, denn wenn zwei schlechte Esser zusammengebracht werden, so kommt dabei nichts Ersprießliches heraus.

Eine Anweisung für billige Gerichte.

Eine merkwürdig kleine Rolle spielt in der Küche unserer meisten Hausfrauen der Hering, er ist so etwas wie das Aschenbrödel des Kochtopfs, und doch sehr mit Unrecht, denn gerade der Hering hat — obwohl er so billig ist, viel billiger als alle anderen Fische — einen feinen Wohlgeschmack, der ihn wohl berechtigt, mit an erster Stelle zu stehen. Ich habe den Argwohn, daß viele Hausfrauen die Mühe scheuen, Heringe zuzubereiten, es scheint ihnen, daß die kleinen Fische mehr Arbeit machen, und darin haben sie natürlich gewissermaßen recht; aber etwas Uebung und Gewöhnung erleichtert wie alle so auch diese Arbeit, und die Billigkeit ist eine treffliche Entschädigung für ein kleines Mehr an Mühe. — Appetitlich genug sehen die silberschuppigen Heringe ja aus, nur soll man sich hüten, solche mit roten Köpfen zu kaufen; auch müssen die Kiemen eine frische rote Farbe haben

Es empfiehlt sich, wenn man den Hering gereinigt und ausgenommen hat, immer die Gräte herauszutrennen, da die Gräten beim Essen stören, etwas, was ebenfalls der Beliebtheit des Herings Abbruch tut. Die so hergestellten Heringsfilets kann man nun auf die verschiedenste Weise zubereiten.

Brathering. Die Heringsfilets werden leicht mit Salz bestreut, in Mehl gewälzt und in der Pfanne in Oel oder Palmin auf beiden Seiten gebraten. Zu Kartoffelsalat oder Kartoffelpüree ganz vorzüglich. (Zum Ausbacken ist immer Oel oder Palmin vorzuziehen, da der Fisch eine schönere goldbraune Farbe bekommt, als wenn man ihn in Butter oder Margarine brät.)

Der so gebratene Fisch eignet sich, wenn er warm nicht ganz verzehrt wurde, vortrefflich zum Marinieren; man legt die gebratenen Heringsfilets in eine Schüssel und übergießt sie mit einer Marinade, die man aus Essig, etwas Zucker, ein paar Pfefferkörnern und einigen Lorbeerblättern herstellt. Einige Zwiebelscheiben werden darüber geschnitten.

Bismarckheringe kann man sehr leicht aus den zubereiteten rohen Heringsfilets herstellen, indem man sie zunächst einige Stunden in klares, kaltes Wasser legt, sie dann abtropfen läßt, in einen irdenen Topf tut und mit Essig übergießt, so daß sie davon bedeckt sind. So läßt man sie 24 Stunden stehen. Darauf muß man sie in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Nun legt man sie in eine Glasschale und streut schichtweise Gewürze darüber, nämlich etwas Salz, Paprika (oder auch Pfeffer), Senfkörner, etwas Zucker, Zwiebelscheiben. Ein paar Pfefferschoten geben der Schüssel ein besonders hübsches Ansehen. Irgend eine Flüssigkeit ist nicht mehr hinzuzutun! Die so hergestellten Bismarckheringe halten sich tagelang, haben einen ganz vorzüglichen Geschmack und sind eine der billigsten Delikatessen, die man selber im Hause ohne Mühe herstellen kann.

Ein schmackhaftes Gericht sind auch Heringe in Senfsoße. Zu diesem Zweck müssen die Heringsfilets aufgerollt, mit einem spitzen Stäbchen durchstochen und bei kleinem Feuer in Wasser mit etwas Salz, Pfefferkörnern, ein paar Lorbeerblättern, einer großen, in Scheiben geschnittenen Zwiebel und einigen Eßlöffeln Essig gekocht werden. Man gibt eine gute Senfsoße dazu, zu der man das Fischwasser verwendet. Im übrigen ist auch eine Tomatensoße passend.

Heringe in Aspik werden auf die gleiche Weise zubereitet und gekocht. Nachdem sie gar sind, werden die Filets herausgenommen, die Suppe, in der sie gekocht wurden, durchgeseiht, mit aufgelöster Gelatine (14 Blatt auf 1 Liter Flüssigkeit) versetzt und mit den Filets in einer Glasschüssel angerichtet. Ist das Gelee steif genug, so kann man es vor dem Gebrauch stürzen. Als Beigabe zu Bratkartoffeln vorzüglich.

Auch die Salzheringe geben uns manche wohlschmeckende Mahlzeit, wir können sie enthäuten, entgräten, in schmale Streifen schneiden, marinieren, indem wir sie mit Pfeffer, Senf und Zwiebelscheibenüberstreuen und mit abgekochtem erkaltetem Essig übergießen. Als Appetitbissen gut zu verwenden. Für Heringsklops und Heringssalat ist uns ebenfalls der Salzhering ein wertvoller Bestandteil. Für alle diese Zwecke genügt es, gute Fettheringe zu kaufen, während zum Rohessen unbedingt der zarte Matjeshering vorzuziehen ist. Matjeshering als Beilage zu jungen Kartoffeln in der Schale mit frischer Butter und einer Portion Gurkensalat wird auch in den feinsten Häusern nicht verschmäht.

Zwischen Herbst und Frühsommer.

Im Herbst begann man sich einzustellen auf einseitige Drapierungen und auf gründliche Zerstörung der glatten Kontur der Silhouette. Etwas Kapriziöses, Unbestimmtes von flatternder Beweglichkeit hatte die strenge Linie unterbrochen, die den Sommerkleidern noch vorbehalten war, abgesehen von den zipfligen, wippenden Rockteilen der leichten duftigen Kleidchen.

Was hat dann der Winter gebracht? Gab es noch ein Plus in seitlichen Raffungen, flirrenden Volants, losen, den Rock überflutenden Godets? Der Winter hat erwiesen, daß es in der Mode keine Grenzen gibt, und daß jede Modeerscheinung sich logisch fortbildet. Aber während noch in den Auslagen der großen Modehäuser die Kostbarkeiten der Lamé-, Brokat- und Chiffon-Abendroben mit ihrer reichen Perl- und Straß-Ornamentik neiderfüllt bewundert wurden, ist die Entwicklung bereits weitergegangen. Die großen Pariser Couturiers planen grandes surprises, die wir nur zart andeuten wollen: Rückkehr des „cul de Paris“. Noch ist diese künstliche Betonung eines Körperteiles, den man gewöhnlich nicht gern markiert, nicht sanktioniert. Aber die Tunika und bauschige Raffungen über der Hüfte sind die sicheren Vorläufer. Es wird Widerstand geben, heftige Opposition sogar seitens der „schlanken Linien“. Wozu hat man sich kasteit, nach Kalorien gelebt und Schlagsahne und Kuchen ad acta gelegt, um fortan zu erleben, daß Rundlichkeit keine Sünde mehr ist! Die Winterfeste waren noch „culfrei“, wenn auch die mancherlei Stilkleider die Hüften bereits betonten. Noch huldigt selbst bei reichgarnierten Kleidern alles dem Schlankheitsideal. Aber unverkennbar bleibt doch die Neigung zum Gegenteil, zur völlig umgestaltenden Wandlung. Schon spürt man sie an dem Bestreben, die Taille, wenn auch nicht allzu auffallend, zu markieren. Noch täuschen die lockeren Gewebe darüber hinweg, aber der Anfang zur festen Taille ist entschieden gemacht. Wenn das Typische der Mode aber auch überall in die Erscheinung tritt, so bleibt doch der Selbstbestimmung so viel Raum, daß jedem Kleid die persönliche Note verliehen werden kann. Ueberhaupt sollten wir unterscheiden lernen zwischen dem individuellen und dem sogenannten Typen- oder Serienkleid. Ersteres basiert auf sorgfältiger Auswahl des Stoffes, des Tones, der Linie, die mit der Trägerin harmonieren muß. Kann auch die anspruchsvolle Dame im Haus, Sport und Beruf ein Serienkleid tragen, für Nachmittag und Abend wird sie eine für ihre persönlichen Ansprüche und für ihren eigenen Geschmack hergestellte Toilette bevorzugen. Im Gegensatz hierzu ist das Serien- oder Typenkleid immer für rein praktische Zwecke bestimmt, wobei wir aber belehrt sein müssen, daß Typisierung und Sachlichkeit Schönheit und Kleidsamkeit keineswegs ausschließen. Haben wir doch das typisierte Kleid aus einer Zeit, da der Begriff der Typisierung noch kaum zu einer Vorstellung gediehen war. Das Serien- oder Typenkleid ist ein Modell, das im Material, Schnitt und Ausputz sich für viele Personen und Zwecke eignet, und je gefälliger in der Farbstellung, je anmutiger in der Form, desto mehr wird es gekauft werden.

Daß die Festlegung auf Formen, sei es bei Kleidern, Mänteln oder Hüten, dennoch keine Einförmigkeit in Zusammenstellung und Ausstattung bedeutet, lehrt uns der Blick in die Schaufenster eines Modenhauses, lehrt uns auch schon eine Umschau auf der Straße.

Resi.

Schönheits-Gymnastik-Kurs.

Von Dr. med. Hildegard Junkers-Kutnewsky.

(Nachdruck verboten.)

Schlanker Leib und schlanke Hüften ist Jugend und Schönheit. Doch das Geheimnis ihrer Erhaltung liegt tiefer. Dauernde Gesundheit will erarbeitet sein. Es kommen die Jahre, da die Gelenke anfangen zu versteifen, die Jahre nach Mitte der 20. Welche schöne Frau wollte da schon verzichten auf Geschmeidigkeit und Elastizität? Heutzutage kommen die meisten Frauen erst spät zur Ehe. Kindersegen ist aus materiellen Rücksichten in den ersten Jahren der Ehe unerwünscht. Da heißt es um so mehr, sich für die höchste Erfüllung des Weibes bereit halten, jung bleiben, beweglich. Wie viele Frauen sehen nicht erst mit dreißig Jahren der ersten Niederkunft entgegen!

Viel zu wenig wird noch immer Wert gelegt auf diesen Gesichtspunkt: Gymnastik als Gegengewicht zur Abwendung der Gefahren, die der Frau durch Hinausschieben des Heiratsalters erwachsen. In diesem Sinne gewinnt die Beckengymnastik abermals eine neue Bedeutung.

Da liegt zwischen Kreuzbein und Hüftbein ein Gelenk, das sogenannte Kreuzhüftbeingelenk. Es ist etwas beweglich und muß in seiner Beweglichkeit erhalten bleiben, um eine Erweiterung des Beckens, diesen für die Geburtstätigkeit wichtigsten Faktor, zu ermöglichen. Stärkste Beugung und Streckung der Oberschenkel bewirken gleichzeitig eine Drehung der Beckenschaufel in diesem Gelenk, und somit eine Vergrößerung des geraden Beckendurchmessers von vorn nach hinten.

Uebung 5.

Mit beiden Knien und geschlossenen Fersen auf dem Boden liegen. Knie- und Hüftgelenk beugen sich bis zur Berührung des Gesäßes mit den Fersen.

Uebung 6.

Die Lage ist die gleiche wie in Uebung 2 (vgl. Teil 1 der Beckengymnastik), also: gerade auf dem Boden ruhen, Brust, Bauch und Beine liegen dem Boden fast auf, der Kopf kann etwas erhoben werden, die Arme liegen gestreckt seitlich am Körper.

Rumpf heben und senken bei so weit als möglich gespreizten Beinen.

Uebung 7.

Rumpf heben und senken bei gespreizten Beinen und aufgestützten Armen. Das Becken muß fest auf der Unterlage aufruhen und das hohe Kreuz vermieden werden, so daß wirklich die Bewegung im Kreuzhüftbeingelenk erfolgt.

Uebung 8.

Sitzend auf dem Boden Beine spreizen bei durchgedrückten Knien und gestreckten Beinen. Der Rumpf wird nach vorn gebeugt, und der Kopf versucht sich zwischen die Knie zu legen.

Uebung 9.

Dieselbe Stellung wie bei Uebung 7 einnehmen. Der Rumpf wird langsam seitlich gebeugt und berührt abwechselnd das linke und das rechte Knie. Man beginnt die Uebung mit erhobenen, gestreckten Armen. Der linke Arm berührt den linken Fuß, der Kopf das linke Knie. Aufrichten. Dann nach der anderen Seite in gleicher Weise üben.

Rapünzchen.

Im Herbst und Frühjahr liegen oftmals kleinere und größere Flächen Gartenlandes brach, die sich für den Anbau des zu wenig beachteten Rapünzchens, auch Schafmäulchen, Feld- oder Ackersalat, Nebkresse usw. genannt, eignen. Dieses anspruchslose Gewächs lohnt die geringe Mühe beim Anbau reichlich.

Vom Spätsommer an bis ins nächste Frühjahr kann in Abständen von zwei bis drei Wochen ständig eine Aussaat vorgenommen werden. An Saat rechnet man ein Gramm auf das Geviertmeter entweder breitwürfig oder in engen Reihen. Rapünzchen lassen sich auch gut als Zwischensalat anderer Kulturen verwenden. Um die Entwicklung der jungen Pflänzchen zu fördern, gibt man um diese Zeit etwas Stickstoffdüngung (Chilesalpeter oder Harnstoff). Vorjähriger Samen ist dem frischen vorzuziehen und ein einmaliges reichliches Begießen zu empfehlen. Die Beete sind, wie überall, von Unkraut freizuhalten und bei eintretendem stärkeren Frost zuzudecken, wozu Reisig sich am besten eignet. Die Sorte „Dunkelgrüne breitblättrige vollherzige" bildet kleine Köpfe, ist ergiebig und zum Anbau die beste. Weitere Sorten sind entbehrlich.

Georg Kaven („Grüne Post").

Das Rauchen und die Sterblichkeit der Frauen.

Englische Statistiken ergaben das vielfach überraschende Ergebnis, daß die Sterblichkeit in den Jahresklassen von 18 bis 27 besonders beim weiblichen Geschlecht zugenommen hat. Und den Grund dafür glauben viele darin gefunden zu haben, daß die Frauen die Gleichberechtigung mit den Männern durch starkes Zigarettenrauchen zu beweisen suchen. Das wirke sich sehr ungünstig auf ihre Gesundheit aus; denn es bleibe nicht bei einigen wenigen Zigaretten täglich (gegen 4 bis 5 wäre nichts einzuwenden), sondern viele Frauen hätten es sich angewöhnt, von morgens bis abends ununterbrochen zu rauchen. Daß auch andere Ursachen in Frage kommen, wird zugegeben. So wird besonders die weibliche Kleidung, die an sich jetzt hygienisch einwandfreier sei, für die kälteren Jahreszeiten als höchst ungünstig bezeichnet und als Ursache vieler Erkältungen und auch schwerer Erkrankungen angeschuldigt.

Praktische Ratschläge.

Ueberraschende Wirkung bei starken Blutungen kann man beobachten, wenn man Watte in heißes Wasser taucht und diese dann auf die Wunde legt. Die Blutung kommt sofort zum Stillstand. Dies ist nicht der Fall, wenn man bloß Watte auflegt oder solche, die in kaltes Wasser getaucht wurde.

Strumpfbänder. Man verwende als Strumpfhalter nur die sogenannten „Straps". Das sind hochlaufende Gummibänder, die an der Unterkleidung befestigt werden. Ganz zu verweisen sind runde Strumpfbänder; sie hindern den Blutkreislauf, erzeugen leicht Krampfadern und schnüren das Bein unnötig ein.

Verschiedenartige Verwendung von Zeitungspapier. Für die Küche kann man Altpapier auf verschiedene Weise verwenden. Zum Nachreiben für Fenster und Spiegel ist Zeitung papier ausgezeichnet. Auch Herdplatten und schwarze Ansätze an Kochtöpfen werden damit schnell gereinigt. Ebenso bleiben Messingstangen und -klingen länger blank, wenn man sie zuletzt noch mit Zeitungspapier abreibt. Wickelt man abends ein Brikett in doppeltes Zeitungspapier und legt dieses dann in den noch warmen Ofen, so wird man morgens kein Holz zum Anfeuern brauchen da sich die Glut durch das Papier erhält. Gegenstände aus Nickel, Stahl und Messing kann man rostfrei erhalten, indem man sie in viel Papier verpackt. Sogar Oelflaschen, die sich sehr schwer reinigen lassen, werden hell und klar, wenn man sie mit zerrissenem Papier in Benzin wäscht. Dann ist es ja allbekannt, daß Zeitungspapier beim Umzug gar nicht zu entbehren ist. Glas Geschirr und alle Sachen zerbrechlicher Art werden heil ankommen, verpackt man sie tüchtig in Papier. Auch zum Belegen der Küchenschränke und auch des Fußbodens ist Zeitungspapier gut zu gebrauchen. Also wird eine praktische und sparsame Hausfrau das angesammelte Zeitungspapier nicht für geringen Preis verkaufen, sondern sie wird es für Haus und Küche für alle möglichen Gelegenheiten verwenden.

Kartoffelschälen kann man sich erleichtern, wenn man die Kartoffel vor dem Schälen mit warmem Wasser reinigt und mit einem Bürstchen abwäscht; auch ist dies ein Vorteil für Hausfrauen, die ihre Hände schonen wollen. Wird die Kartoffel mit schmutziger Schale geschält, so leidet außerdem oft der Geschmack darunter.

Für die Küche.

Mokkacreme. Man mische starken Kaffeeabsud mit ¼ Liter Sahne oder heißer Milch, 2 bis 3 Eßlöffel geriebene Schokolade oder Kakao und 2 Eßlöffel Zucker; dann füge man dem Ganzen noch einen Eßlöffel frische Butter, eine Prise Salz und 9 bis 10 Blatt aufgelöste Gelatine bei, 3 Eigelb hinzu, und lasse dann alles erkalten; zuletzt hebe man den Schnee der 3 Eier vorsichtig darunter. Kann mit Waffeln oder Makronen gereicht werden.

Kalbfleisch-Mayonnaise. Ein recht saftiger Kalbsbraten wird erkaltet in Scheiben geschnitten; diese setzt man kranzartig auf eine runde Platte. Dann wird ein Achtelliter Kalbfleischsulz schaumig geschlagen und man gibt nach und nach einen Viertelliter feines Oel und 6 Eßlöffel Essig hinzu; dann schlägt man die Soße so lange weiter, bis sie glatt ist, würzt sie mit Salz, Pfeffer und Zucker, leert sie in die Mitte der Platte und garniert diese mit halben harten Eiern und Petersilie.

Zicklein- oder Lammkoteletten. Die Koteletten werden gewürzt, dann in Eiweiß und Paniermehl gewälzt und in heißem Fett rasch auf beiden Seiten zu schöner Farbe gebacken. Junges Gemüse dazu schmeckt sehr gut.

Geröstete Kartoffeln von rohen Kartoffeln. Rohe, geschälte in Scheiben geschnittene Kartoffeln werden in Gänsefett nebst Salz, Pfeffer, Kümmel und Fleischbrühe geröstet; wenn sie gar sind und Krüstchen bekommen, werden sie sofort angerichtet.

Holländisches Filet. Von einem schönen Stück Rinderfilet zieht man die Haut ab. Dann wird es abwechselnd mit kleinen Stückchen Speck, Schinken und Trüffeln gespickt, mit Salz bestreut und in große Scheiben Speck eingewickelt, in eine Pfanne gelegt, eine halbe Flasche Weißwein und ein halbes Liter Brühe darüber gegossen, eine Zwiebel und eine Mohrrübe, Petersilie und einige Gewürzkörner hinzugefügt und das Filet auf lebhaftem Feuer geschmort. Nach einer halben Stunde gießt man einen Tassenkopf voll dicker Sahne zu und läßt das Filet auf ganz gelindem Feuer weich dämpfen. Sobald dies geschehen ist, entfernt man den Speckmantel vom Filet, gießt die Soße durch ein Haarsieb, verdickt mit etwas Butter- und Mehlschwitze, gibt sie über das Fleisch und trägt auf.

Kalbsleberſuppe. Ein halbes Pfund fein gewiegte Kalbsleber dünstet man nebst gehackter Petersilie und Zwiebel und heißem Fett einige Minuten ab, stäubt etwas Mehl darüber, läßt es mitdämpfen, löscht mit so viel Fleischbrühe ab, als man zur Suppe nötig hat, läßt alles eine halbe Stunde kochen, treibt die Suppe durchs Haarsieb, zieht sie mit Eigelb ab und serviert geröstete Bröckchen dazu.

Senfsoße mit Rahm. In heißer Butter dämpft man einen Kochlöffel Mehl weißlich, gibt etwas Fischsud zu, dann etwas sauren Rahm und Senf, läßt die Soße gut durchkochen, treibt sie durch ein Haarsieb. Zu gesottenem oder gebackenem Fisch gereicht, ist diese Soße vorzüglich.

Freund der Kinderwelt.

In der Schule.

Von Wilhelm Müller-Rüdersdorf.

Ihr Kinder, lauft geschwind!
Die Schule gleich beginnt.
Den kurzen Weg noch schnell,
Und dann seid ihr zur Stell'.

Dort drüben ist das Tor,
Der Schulwart guckt hervor,
Winkt euch noch rasch heran,
Die Schulglock' läutet dann.

Seid in der Klasse jetzt,
Wo ihr schön brav euch setzt.
Die Hüt' und Mäntelein
Habt angehängt ihr fein.

*

O, wie ihr still hier seid!
Kein Kind, das tollt und schreit.
Die Lehrerin, sie spricht,
Ihr lauscht — und stört sie nicht.

Was Schönes plaudert sie,
Wie ihr gehört noch nie.
Dann nehmt die Fibeln ihr,
Daß ihr draus vorlest hier.

Doch guckt, wer kommt geschneit
Herein im weißen Kleid?!
Der kleine Fiffi, ach!
Er lief der Ilse nach.

*

Doch jagt man ihn hinaus;
Paßt nicht in dieses Haus,
Stört nur durch sein Gebell,
Der Murks im Zottelfell.

Zu Vieren jetzt im Chor
Lest aus dem Buch ihr vor.
Ist leicht euch wie ein Spiel,
Nur Heinz, ach, kann nicht viel!

Steckt arg, der kleine Mann,
Und kann nicht weiter dann.
Drum muß er um sich dreh'n
Und in der Ecke steh'n.

Und jetzt zeigt ihr, wie weit
Ihr all' im Rechnen seid.
Guckt, Heinz, der sich gesetzt,
Kann's als der Beste jetzt!

Ei, was ihr dann noch treibt!
Mit Tinte gar ihr schreibt. —
Da, Fritz stößt 's Fäßlein um!
Und Tinte spritzt herum.

Befleckt ist Inges Kleid.
O, wie die Arme schreit!
Fritz wird zu seiner Schand'
Ein Dummkopf drum genannt.

*

Aufgaben auch noch dann
Auf Tafeln rechnet man.
Ihr Mädels in der Zeit
Macht fleißig Handarbeit.

Doch vorher in der Paus'
Geht's auf den Hof hinaus.
Ball spielt ihr da und springt,
Dreht euch im Kreis und singt.

Turnstunde gibt's am End'
Und froh im Spiel ihr rennt.
Marie bückt sich am Fleck,
Und Max hüpft drüber weg.

*

Doch Gert und Helga, o!
Die machen bös Hallo.
Und weil sie sind zu wild,
Die Lehrerin sie schilt.

Und gleich stellt sie beiseit'
Die beiden eine Zeit,
Bis jedes sich besinnt —
Und Maß beim Spiele find't.

Singstunde ist zum Schluß,
Ei, die ist ein Genuß. —
Und dann ist alles aus,
Und froh geht ihr nach Haus.

Was die Brahe erzählt . . .

Den Erlen, Rüstern, Weiden und anderen Bäumen am Ufer erzählte die Brahe:

„Dort, wo heute die Stadt Bromberg liegt, stand vor Zeiten eine trutzige Burg. Sie gehörte einem wilden Ritter. Jagden, Raubfahrten, Plünderzüge, Lärm und Geschrei füllten sein Leben.

Der Ritter hatte eine schöne, sanfte Frau. Still waltete sie in seiner lauten Burg. Er hatte sie einmal von einem Kriegszuge nach dem Meere heimgebracht. Ihr langes, blondes Haar und ihre Sanftheit gefielen ihm.

Die Meerjungfrauen hatten der blonden Fürstentochter bei der Geburt ein kostbares Perlengeschmeide geschenkt. Immer hatte sie es umgehängt; es war aber nicht für jedermann sichtbar. Nur Menschen, deren Augen die Reinheit des Wassertropfens hatten und deren Blick bis auf die Tiefe des Meeresgrundes ging, sahen diesen Schmuck.

Nun trug es sich zu, daß der wilde Ritter einstmals einen Raubzug nach dem wilden Osten unternahm. Er brachte große Beute heim. Auch eine Mongolendirne schleppte er mit. Willig war sie ihm nachgelaufen; seine goldene Rüstung hatte es ihr angetan. In ihrer wilden Heimat hauste man noch in Höhlen und kleidete man sich noch in Felle. So schied sie von den Ihren ohne Herzweh. Ihren treuen, aber armen Liebsten, der sie tränenden Auges dazubleiben bat, verlachte sie. Was konnte ihr der arme Schlucker bieten! — Bei dem Ritter aber erwarteten sie Feste und Gelage! —

So zog sie johlend mit dem Ritter in die Burg ein, neugierig die trutzige Feste betrachtend.

Der Ritter veranstaltete eine lärmende Siegesfeier. Die Mongolin mußte vor ihm und seinen Mannen tanzen. Sie tat es gern. Sie hatte sich zu dem Tanze schön gemacht. Bunte Kleider umwehten sie. Um den Hals trug sie eine Kette aus Katzengold. In diesen Steinen lag eine Zauberkraft. Das wußte die Mongolin.

Sie tanzte und wurde nicht müde. Das Katzengold schimmerte und flimmerte beim Tanze und blendete den Ritter. Es blendete auch seine Mannen. Trunken hoben sie die Mongolin auf ihren Schild und ernannten sie zur Burgfrau.

So war die blonde, sanfte Ritterfrau vergessen . . . So wurde sie verdrängt . . .

Da zog sie ungesehen und unbemerkt davon, ihrer Heimat zu. Zu ihrem Vater, dem Fürsten am Meeresstrand, wollte sie . . . Nach dem Meer und nach den Meerjungfrauen sehnte sie sich . . .

Viele Tage wanderte sie nordwärts. Endlich war sie jenseits der Grenze des Reiches ihres Gatten.

Mit wunden Füßen setzte sie sich im Pommernlande auf einen Hügel, unweit der Grenze, und schaute den Weg zurück, den sie gegangen war. Da sah sie, daß sich ihre Perlenkette von ihrem Halse gelöst und mit einem Ende am Tor der Burg, die sie verlassen, festgehakt hatte. Das andere Ende lag in ihren Händen. Sie weinte. Ihre Tränen sammelten sich im Tale am Hügel und wurden ein See. Das Wasser blieb nicht in der Talmulde: es rann an der Perlenkette entlang bis zur Burg des wilden Ritters. Da staute es sich. Laut rauschten die Wellen und schlugen mahnend an die Mauern der Burg. Der Ritter aber lärmte und hörte nicht die Sprache der Tränen. Da wandten sich diese von der Burg ab und strebten ostwärts nach der Weichsel, den Strom bittend, sie ins Meer zu tragen. —

So entstand aus den Tränen eines Weibes die Brahe. Die edlen Perlen — das Geschenk der Meerjungfrauen — ruhen auf ihrem Grunde und geben dem Flüßchen die Kraft, Segen zu bringen und Lasten zu tragen, zu kühlen, zu lindern, zu stärken und zu erquicken." —

„Was wurde aus dem Ritter und aus der Mongolin?" fragte eine neugierige Rüster.

„Gestorben, verdorben," raunten die Wellen.

„Wo ist die Burg?" fragte eine Erle.

„Verfallen, verweht!"

„Und die Ritterfrau?" forschte eine Weide.

„Du hörst heute noch ihr Schluchzen," riefen die Wellen und eilten davon.

M. Nachtigal.

Die beiden Diebe.

Märchen aus dem Grasland von Kamerun.

Mitgeteilt von **Anna Rein-Wuhrmann.**

Es war einmal ein reicher Mann. Er besaß ein schönes, stattliches Gehöft, viele Frauen und Kinder, eine Menge Sklaven, ausgedehnte Aecker und — mächtig viel Neider. Ein wenig abseits von seinem Hause lag ein großer Acker, mit Süßkartoffeln bepflanzt. Der gehörte ihm auch und war sein Stolz, denn nirgends in der ganzen Stadt gediehen so kräftige Knollen, wie auf diesem Felde. Das wußten aber auch andere Leute, und besonders zwei seiner Nachbarn gingen an dem Wunderacker immer mit neidischen Blicken vorüber. Da sie selber zu den sprichwörtlich faulen Menschen gehörten, waren ihre spärlichen Aeckerlein herzlich schlecht bestellt und versprachen keine Ernte, wohl aber drohte ihnen die herannahende Trockenheit mit Hunger und Not.

Die beiden edlen Seelen gingen äußerlich einander gar nichts an, doch daß sie innerlich recht nahe verwandt waren, bewiesen sie in einer mondhellen Nacht, die sie zu gleicher Untat herauslockte. Nsa'ngu, so hieß der eine, war der erste. Kaum war der Mond hinter den hohen Bäumen an der Stadtmauer heraufgekommen, als er Hacke und Korb nahm und auf das Feld des Reichen schlich, um dort Ernte zu halten. Kein menschlicher Laut war hörbar, nur tausend Grillen zirpten im hohen Elefantengras, das den Acker umsäumte und im nächtlichen Lufthauch leise rauschte. Nsa'ngu war sehr fleißig. Der Schweiß trat ihm aus den Poren, und der helle Mond spiegelte sich in tausend Perlen, die auf dem kahlrasierten Schädel des Diebes blitzten. Plötzlich hielt er im Graben inne. Er hob den Kopf und lauschte. Es nahten Schritte. Er duckte sich. Ein Tier? Ein Mensch? Ja, richtig, über den Feldweg herunter kam langsam ein Mann gegangen. Er trug einen Korb und eine Hacke. Nsa'ngu verschwand schleunig im Gras am Rande des Ackers und kauerte sich nieder. — Der andere sah sich vorsichtig um. Es war der seelenverwandte Nachbar, der auch nächtlicherweile „arbeiten" wollte. Ueber den verlassenen Korb und die Hacke hielt er sich nicht weiter auf, sondern machte sich gleich über die herrlichen Süßkartoffeln her. Doch war seine Hacke nicht recht im Schuß; sie drohte vom Stiele zu fallen und erschwerte die Arbeit. Sie mußte festgeklopft werden. Nso', so hieß der Besitzer des ärgerlichen Werkzeuges, schaute sich nach einem Steine um, auf welchem er die Reparatur bewerkstelligen konnte. Steinlos war natürlich der Acker des reichen Mannes, lauter guter Grund, schwarz und weich. Aber drüben am Grasrand blitzte der Mond auf einem schönen, runden, dunkeln Stein. Also schnell! Die kleine Zeitversäumnis wird nachher mit einem guten Werkzeug schnell eingeholt sein. Nso' hüpfte über die kleinen Erdhäufchen hinweg dem vermeintlichen Steine zu. Mit Wucht schlug er den Hackenstil auf den blanken Schädel seines Nachbars. Dieser fuhr mit einem unmenschlichen Schrei in die Höhe und verschwand im hohen Gras. Starr vor Entsetzen schaute Nso' ihm nach; dann warf er die verhängnisvolle Hacke in den Acker zurück und floh.

Der reiche Besitzer des nächtlich heimgesuchten Grundstücks vermehrte am anderen Morgen seinen Reichtum um zwei Körbe und zwei Hacken. Ein feines Lächeln huschte über sein Antlitz, und er sagte: „Ja, ja, unser Sprichwort hat doch recht: In den Acker deines Bruders führt kein Weg."